



DER GEIST DER SHAOLIN

13. September 2003, 15:25 Uhr

Nordhausen (nnz). Die bekannten Kampfmönche kamen zwar nicht nach Nordhausen, aber das ist auch gar nicht nötig. Der Karate-Do-Kwai e.V. organisierte mit den „Thuringia Open“ einen Wettkampf in Nordhausen, der sich sehen lassen konnte.

Karate hat in Nordhausen bereits Tradition. Seit 1993 kann der vielseitige Kampfsport trainiert werden. Viele erfolgreiche Sportler hatte der Verein schon in seinen Reihen. Wichtig ist aber auch der Nachwuchs. Kinder und Schüler hatten heute früh in der Wiedigsburghalle die Chance zu zeigen, was sie können.



32 Vereine aus ganz Ostdeutschland, aber nur einer aus dem Westen, traten an. Im Bereich Kata, dem Darstellen von Karate Formen, meldeten sich 108 Starter. An den Wettkämpfen im Kumite, dem freien Kampf, wollten sich 242 Starter beteiligen. Zuschauer sind willkommen, und zwar kostenlos.

Wer heute Nachmittag noch nichts vor hat, der kann der Jugend und den Erwachsenen noch bis 18.00 Uhr zusehen. Vielleicht machen Ihnen unsere Bilder Lust auf mehr. Die Ergebnisse wird Ihnen nnz natürlich mitteilen, sobald sie vorliegen. (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





TESTEN SIE OKINAWA

23. Oktober 2003, 10:04 Uhr



Nordhausen

(nnz). Die Japan vorgelagerte Insel ist weniger für ihr gutes Sushi bekannt, als für ihre großartigen Kampfkünste. Um diese zu erleben müssen Sie nicht mal

hinfahren. Mitmachen dürfen Sie auch, und das hat nnz gestern ausprobiert.

Wir Journalisten wehren uns im allgemeinen mit spitzer Feder. Die ist unsere wohl beste Waffe. Die Menschen auf der Insel Okinawa hatten diese Möglichkeit nicht. Auch alle anderen Arten von Waffen waren ihnen von den Besatzern verwehrt worden. Mal wurden sie von China, mal von Japan kontrolliert, außerdem häufig von Piraten heimgesucht. Die Menschen überlegten, welche Alltagsgegenstände wohl zur Verteidigung geeignet sind. Stöcke in verschiedenen Längen, Metallgabeln, Sichel, Dreschflügel und Schlagringe wurden genutzt. Für den heutigen Kampfsport kommen aber nur noch den Stöcken und dem Tonfa, auch bekannt als Mehrzweck Einsatzstock der Polizei, Bedeutung zu.

Auf jeden Fall ist es erstmal kompliziert die Bewegungen zu koordinieren. Fußstellung und Stockschlag sind zwar eine logische Einheit, aber die erschließt sich einem Anfänger nicht gleich. Darum sei es ja eine Kampfkunst, meint Trainer Frank Wolf. Ich jedenfalls habe viel Respekt für die Könnern dieser Kunst, bei denen die Bewegungen so mühelos aussehen wie in Actionfilmen. Nur hier ist kein Trick dabei, sondern jahrelanges, teils jahrzehntelanges Training.

Neidisch schaue ich den Fortgeschrittenen zu, die mit ihren 1,82 großen Langstöcken, Bo genannt, üben. Der Umgang mit dem Hanbo, dem Kurzstock, erfordert schon meine vollste Konzentration. Die Schlagserie gelingt mir am Ende der Übungsstunde einigermaßen, die Blockserie weniger.

Aus mir wird bestimmt kein zweiter Großmeister wie Toshihiro Oshiro (im Bild), der im Mai 2002 in Nordhausen einen Kurs gab. Aber bis auf ein wenig Muskelkater im rechten Arm habe ich keinen Schaden genommen. Auf jeden Fall werde ich die nächsten drei Wochen durchhalten. Und vielleicht findet sich ja jemand, der mir beweist, daß man schon nach den vier Wochen kostenlosem Probetraining ein kleiner Meister sein kann.

Lust bekommen, es dem nnz-Reporter mal so richtig zu zeigen? Das nächste Kobudo Training findet am nächsten Mittwoch 18.00-19.30 Uhr in der Turnhalle des Humboldt Gymnasiums statt. Mehr Infos gibt es [hier](#).
(wf)



FERNÖSTLICHE CHARAKTERSCHULE

06. November 2003, 11:10 Uhr

Nordhausen(nnz). Die körperliche Verfassung der Schüler war schon im 6. Jahrhundert wenig erfreulich. Ein buddhistischer Patriarch versuchte die Weicheier mit 18 Übungen fit zu machen. Ob das auch heute noch klappt?

Der 28. Buddhistische Patriarch Boddhidarma hatte keine Freude an seinen Zen-Schülern. Sicher hingen sie genauso krumm und vollgefressen auf ihren Bänken herum wie viele heutige Jugendliche. Dabei weiß doch jeder wie ungesund das ist.

18 Übungen dachte er sich als Gegenmittel aus, die zum Teil aus indischen Kampfsystemen stammten. Im 7. Jahrhundert kam dieses inzwischen erweiterte Übungssystem nach Okinawa. Dort wurde es weiterentwickelt, bis zu dem Kobudo, was man in Nordhausen erlernen kann.



Auch Schreibtischtäter wie wir Journalisten können davon profitieren. Wie gut man sich selbst mit alltäglichen Dingen verteidigen kann, das glaubt man kaum. Mit Gehstock oder Regenschirm einen Angreifer zur Strecke bringen, das geht. Sogar ein unsportlicher nnz-Reporter kapiert das fast sofort.

Nur das Basketballspiel zur Erwärmung, das ist nichts für Leute unter 1,80. Beim Kobudo selbst kommt es jedoch nicht auf die Körpergröße an, auch nicht unbedingt auf die Kraft. Viel wichtiger sind Schnelligkeit und die Kenntnis schmerzempfindlicher Stellen. Dort kann man Treffer plazieren, die jeden Gegner von weiteren Untaten abhalten.

Trainer Egbert Gudlat zeigt mir, wie man sich aus Umklammerungen und Würgeangriffen unter Zuhilfenahme des Hanbo, einer 82 cm langen Stocks, befreit und gleich zum Gegenangriff ausholt. Auch der Tessen, ein ca. 30 cm langer Stab, ist nicht so harmlos wie er aussieht. Im Alltag könnte man einen Kugelschreiber nehmen oder ein Lineal. Zu üben, wie diese friedlichen Gegenstände zur Verteidigung nützlich sind, kann einem vielleicht mal das Leben retten. Spaß macht es auf jeden Fall.

Als Training für den ganzen Körper und auch für den Geist sind asiatische Kampfsportarten allgemein bekannt. Daß man diese auch in Nordhausen bei erfahrenen Meistern üben kann wohl weniger.

Karate gibt es für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene. Selbstverteidigung können alle ab 14 Jahren erlernen. Bei Frauen ist Karate Aerobic besonders beliebt. Egal für was man sich letztendlich entscheidet, für die eigene Fitness lohnt es sich ganz sicher. Zu den Trainingszeiten geht´s [hier](#). (wf)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504



INTERNATIONALER GAST

22. November 2003, 17:13 Uhr

Nordhausen(nnz). Paul Vermiglio ist Italiener, stammt aber aus Liverpool, hat fünf Jahre in Japan gelebt und arbeitet demnächst in Israel, internationaler geht es kaum. Was macht der in Nordhausen, und dazu noch ganz unbemerkt von der Öffentlichkeit?



Sport macht der, Kampfsport, und er trainierte mit den Nordhäusern sowie zahlreichen begeisterten Gästen. Populär wie ein Rudi Völler ist er nicht. Das liegt wohl auch am mangelnden Bekanntheitsgrad asiatischer Sportarten. Daß nnz ihn aufgestöbert hat, ist ihm fast ein wenig unangenehm. "Du bist eben eine berühmte Persönlichkeit." klärt Frank Pelný, Vorsitzender des Nordhäuser Karate-Do- Kwai, seinen Gast auf. Kennengelernt haben sie sich in diesem Jahr zur Weltmeisterschaft auf Okinawa, wo der Nordhäuser einen respektablen 19. Platz belegte. Und das bei erstmaliger Teilnahme an einer WM.

Eine große Portion Glück gehörte dazu, den Meister für ein Training zu gewinnen, denn der ist viel unterwegs. Sein neuestes Projekt wird der Aufbau eines Kobudo- Trainingszentrums in Israel sein. Vorher wollte er seinen Bruder in Stuttgart besuchen, und da konnte er in Nordhausen am heutigen Tag Station machen. Wäre eher bekannt gewesen, daß Paul Vermiglio kommt, dann hätten sich bestimmt noch mehr Kobudobegeisterte eingefunden. Als der Japaner Toshihiro Oshiro im Frühjahr 2002 zu Gast war, platzte die Halle der Käthe Kollwitz Schule nämlich aus allen Nähten.

Ebenfalls angereist war Kobudo Bundestrainer Rainer Seibert. Er vertritt eine andere Stilrichtung der Waffenkampfkunst und bot einen eigenen Lehrgang an. Die Teilnehmer hatten nun die Qual



der Entscheidung.

In beiden Übungsgruppen wurden Katas (Karate-Formen), Kihon und Kumite (Partnerübungen) trainiert. Als Haupt-Waffe im Kobudo dient der Bo, ein 1,82 Meter Langstock. Rainer Seibert verwendete ebenfalls den Hanbo (Kurzstock), während Paul Vermiglio mit Sai (Metallgabeln) überlief. Vom Weißgurt bis zum Meister kam garantiert jeder auf seine Kosten, denn die Trainer nahmen sich viel Zeit und gingen auch auf Fragen ein. Wer wollte, hatte am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit Gürtelprüfungen abzulegen. (wf)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504

